

JADŁOSPIS NA 2025-01-05 (niedziela)

dieta podstawowa

Śniadanie

544 kcal
białko ogółem 22,07 g, błonnik pokarmowy 5,76 g, cukry 5,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,1 g, sól 3,02 g, tłuszcz 19,94 g, węglowodany ogółem 65,93 g, węglowodany przyswajalne 0,59 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 30 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

97 kcal
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g, węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

banan

banan 100 g

Obiad

675 kcal
białko ogółem 34,71 g, błonnik pokarmowy 9,87 g, cukry 22,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,81 g, sól 1,28 g, tłuszcz 11,97 g, węglowodany ogółem 113,11 g, węglowodany przyswajalne 81,15 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielan 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

568 kcal
białko ogółem 21,51 g, błonnik pokarmowy 6,23 g, cukry 4,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,57 g, sól 3,7 g, tłuszcz 21,64 g, węglowodany ogółem 68,82 g, węglowodany przyswajalne 1,85 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/

pasztet 39,99954 g

ogórki kiszone

ogórki kiszone 70 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1884 kcal, białko ogółem 79,29 g, błonnik pokarmowy 23,56 g, cukry 52,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,78 g, sól 8 g, tłuszcz 53,85 g, węglowodany ogółem 271,36 g, węglowodany przyswajalne 105,39 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

538 kcal
białko ogółem 22,05 g, błonnik pokarmowy 2,03 g, cukry 3,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,81 g, sól 3 g, tłuszcz 20,32 g, węglowodany ogółem 68,46 g, węglowodany przyswajalne 62,51 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 34,9995 g

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

97 kcal
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g, węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

banan

banan 100 g

Obiad

731 kcal
białko ogółem 35,78 g, błonnik pokarmowy 9,94 g, cukry 22,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,69 g, sól 1,28 g, tłuszcz 11,85 g, węglowodany ogółem 127,1 g, węglowodany przyswajalne 93,9 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielen 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

550 kcal
białko ogółem 20,6 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 1,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,31 g, sól 2,46 g, tłuszcz 21,75 g, węglowodany ogółem 69,58 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/

pasztet 35,00058 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1916 kcal, białko ogółem 79,43 g, błonnik pokarmowy 15,63 g, cukry 45,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,11 g, sól 6,74 g, tłuszcz 54,22 g, węglowodany ogółem 288,64 g, węglowodany przyswajalne 240,24 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

478 kcal
białko ogółem 21,99 g, błonnik pokarmowy 2,03 g, cukry 3,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,43 g, sól 3 g, tłuszcz 13,72 g, węglowodany ogółem 68,4 g, węglowodany przyswajalne 62,45 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 34,9995 g

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

97 kcal
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g,
tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g,
węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

Obiad

731 kcal
białko ogółem 35,78 g, błonnik pokarmowy 9,94 g,
cukry 22,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,69 g,
sól 1,28 g, tłuszcz 11,85 g, węglowodany ogółem 127,1 g,
węglowodany przyswajalne 93,9 g

banan
banan 100 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielan 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

597 kcal
białko ogółem 29,91 g, błonnik pokarmowy 1,96 g,
cukry 18,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9 g,
sól 2,84 g, tłuszcz 15,88 g, węglowodany ogółem 84,94 g,
węglowodany przyswajalne 61,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

kefir375g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 375 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1903 kcal, białko ogółem 88,68 g, błonnik pokarmowy 15,63 g, cukry 63,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,42 g, sól 7,12 g, tłuszcz 41,75 g, węglowodany ogółem 303,94 g, węglowodany przyswajalne 240,12 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

468 kcal
białko ogółem 21,77 g, błonnik pokarmowy 8,03 g,
cukry 2,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,11 g,
sól 2,94 g, tłuszcz 16,55 g, węglowodany ogółem 60,5 g,
węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 34,9995 g

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g,
cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g,
sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g,
węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze

pomarańcze 100 g

Obiad

731 kcal
białko ogółem 35,78 g, błonnik pokarmowy 9,94 g, cukry 22,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,69 g, sól 1,28 g, tłuszcz 11,85 g, węglowodany ogółem 127,1 g, węglowodany przyswajalne 93,9 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielań 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

162 kcal
białko ogółem 9,3 g, cukry 13,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,14 g, sól 0,2 g, tłuszcz 3,89 g, węglowodany ogółem 17,25 g, błonnik pokarmowy 7,95 g

Koktajl na bazie kefiru z owocami leśnymi 250 g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 199,99875 g, kompot mrożony 50 g, otręby 15 g

Kolacja

480 kcal
białko ogółem 20,32 g, błonnik pokarmowy 7,96 g, cukry 0,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,61 g, sól 2,4 g, tłuszcz 17,98 g, węglowodany ogółem 61,62 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/

pasztet 35,00058 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

125 kcal
białko ogółem 6,11 g, błonnik pokarmowy 2,16 g, cukry 0,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,61 g, sól 0,69 g, tłuszcz 4,65 g, węglowodany ogółem 15,61 g, węglowodany przyswajalne 13,44 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 20 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Suma posiłków: 2013 kcal, białko ogółem 94,18 g, błonnik pokarmowy 37,94 g, cukry 49,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,18 g, sól 7,52 g, tłuszcz 55,12 g, węglowodany ogółem 293,38 g, węglowodany przyswajalne 218,88 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konstytucji (mielona)

Śniadanie

538 kcal
białko ogółem 22,05 g, błonnik pokarmowy 2,03 g, cukry 3,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,81 g, sól 3 g, tłuszcz 20,32 g, węglowodany ogółem 68,46 g, węglowodany przyswajalne 62,51 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 34,9995 g

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

97 kcal
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g, węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

banan

banan 100 g

Obiad

731 kcal
białko ogółem 35,78 g, błonnik pokarmowy 9,94 g, cukry 22,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,69 g, sól 1,28 g, tłuszcz 11,85 g, węglowodany ogółem 127,1 g, węglowodany przyswajalne 93,9 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielań 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

550 kcal
białko ogółem 20,6 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 1,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,31 g, sól 2,46 g, tłuszcz 21,75 g, węglowodany ogółem 69,58 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/

pasztet 35,00058 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1916 kcal, białko ogółem 79,43 g, błonnik pokarmowy 15,63 g, cukry 45,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,11 g, sól 6,74 g, tłuszcz 54,22 g, węglowodany ogółem 288,64 g, węglowodany przyswajalne 240,24 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + zmien. konsyst. (mielona)

Śniadanie

468 kcal
białko ogółem 21,77 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 2,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,11 g, sól 2,94 g, tłuszcz 16,55 g, węglowodany ogółem 60,5 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 34,9995 g

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

97 kcal
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g, węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

banan

banan 100 g

Obiad

731 kcal
białko ogółem 35,78 g, błonnik pokarmowy 9,94 g, cukry 22,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,69 g, sól 1,28 g, tłuszcz 11,85 g, węglowodany ogółem 127,1 g, węglowodany przyswajalne 93,9 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielań 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

162 kcal
białko ogółem 9,3 g, cukry 13,8 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 2,14 g, sól 0,2 g, tłuszcz
3,89 g, węglowodany ogółem 17,25 g, błonnik
pokarmowy 7,95 g

Kolacja

480 kcal
białko ogółem 20,32 g, błonnik pokarmowy 7,96
g, cukry 0,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone
8,61 g, sól 2,4 g, tłuszcz 17,98 g, węglowodany
ogółem 61,62 g, węglowodany przyswajalne
50,83 g

Koktajl na bazie kefiru z owocami leśnymi 250 g /Alergeny: 1,7/

kefir 375g 199,99875 g, kompot mrożony 50 g, otręby 15 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/

pasztet 35,00058 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1938 kcal, białko ogółem 88,17 g, błonnik pokarmowy 35,58 g, cukry 59,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,85 g, sól 6,82 g, tłuszcz 50,57 g, węglowodany ogółem 289,97 g, węglowodany przyswajalne 217,84 g.